

## HUBUNGAN TINGKAT STRES MAHASISWA DENGAN POLA HIDUP TIDAK SEHAT

Dasilta Ing Tsamra<sup>1</sup>, Siti Nazhifatu Zahra<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ibn Khaldun Bogor

[itsmedasiltaaa15@gmail.com](mailto:itsmedasiltaaa15@gmail.com)

### *The Relationship Between Student Stress Levels and Unhealthy Lifestyles*

**Abstract :** *Stress is a condition where a person experiences excessive levels of tension or pressure physically or emotionally. This condition can be caused by various factors. The purpose of this study was to determine and analyze the relationship between stress levels and unhealthy lifestyles. This research design uses a correlation method with purposive sampling technique. The population in this study were students of the Faculty of Islamic Religion, Ibn Khaldun University, Bogor. The sample taken was 50 people and analyzed using Pearson's product moment correlation. The results showed that there is a perfect but strong negative relationship between the level of stress experienced by students and unhealthy lifestyles.*

*Keywords: stress levels, unhealthy lifestyle*

**Abstrak :** *Stres merupakan kondisi dimana seseorang mengalami tingkat ketegangan atau tekanan yang berlebihan secara fisik atau emosional. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui serta menganalisis hubungan antara tingkat stress dengan pola hidup tidak sehat. Desain penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan teknik purposive sampling. Populasi dalam penelitian ini ialah Mahasiswa/i Fakultas Agama Islam Universitas Ibn Khaldun Bogor. Sampel yang diambil sebanyak 50 orang dan di analisis dengan menggunakan korelasi product moment pearson. Hasil diketahui bahwa adanya hubungan sempurna namun negatif yang kuat antara tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa dengan pola hidup tidak sehat.*

*Kata kunci: tingkat stres, pola hidup tidak sehat*

### PENDAHULUAN

Semakin berkembangnya zaman dari masa ke masa tentu sangat mempengaruhi gaya hidup manusia. Gaya hidup manusia tidak hanya tentang pakaian yang dikenakan ataupun tempat tinggal mereka, melainkan keinginan yang tidak masuk dalam standar kebutuhan hidupnya, bahkan sampai dengan asupan yang diberikan ke pada tubuhnya sendiri. Tidak sedikit dari mereka yang merelakan uangnya habis untuk membeli apa yang diinginkan dan membiarkan perutnya kelaparan. Tak hanya itu, tekanan standar kehidupan yang

mereka buat tidak sesuai dengan kapasitas yang mereka miliki, melakukan hal-hal yang tidak terlalu penting dan hanya membuat banyaknya beban pikiran. Maka tidak heran, jika mereka akan merasakan banyaknya gangguan-gangguan yang ditimbulkan dari tubuhnya itu.

Pola hidup sehat di Indonesia terlihat baik-baik saja akan tetapi jika diteliti lebih jauh dan mendalam tidak sedikit yang merasakan banyaknya tekanan yang membuat sehatnya kehidupan itu menjadi minoritas. Satu diantara

ribuan mahasiswa di Indonesia pasti mengalami hal tersebut. Masa kuliah juga merupakan masa dimana mahasiswa mulai aktif dan menyita waktu istirahat sehingga mempengaruhi aktivitas fisik (Riskawati, et al., 2018). Kecanggihan teknologi yang maju membuat seseorang akan lebih terpacu dengan apa yang ada digenggaman dan dihadapannya dibandingkan melakukan hal yang lebih positif. Tak jarang beberapa mahasiswa yang lebih memilih weekend dipakai untuk beristirahat dibandingkan untuk melakukan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmaninya. Kecenderungan tersebut bisa disebabkan dari beberapa faktor, yakni diantaranya mahasiswa yang merasa banyak tekanan dari tugas-tugasnya dan memilih untuk menunda lalu beralih ke gadgetnya, adapun yang merasa tidak percaya diri hingga tertekan dengan dirinya sendiri, adapun dari tekanan finansial yang membuat dia lebih banyak berpikir tak kunjung henti, hal-hal tersebut pun bisa menyebabkan tekanan pada pikirannya dan membuatnya stress.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas oleh penulis, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Seberapa sering stress yang dirasakan oleh Mahasiswa FAI UIKA ?. Bagaimanakah mereka menangani keadaan ketika sedang mengalami stress?. Apakah terdapat hubungan antara tingkat stress yang dialami mahasiswa dengan pola hidup tidak sehat?

Penelitian ini dirancang dan bertujuan untuk mencari informasi, menganalisis serta

membuktikan adakah keterkaitan atau hubungan dari tingkat stress yang dialami oleh Mahasiswa/i FAI UIKA Bogor dengan pola hidup yang tidak sehat.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi atau sumber informasi serta memberikan wawasan lebih bagi penulis maupun bagi para pembaca mengenai apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan pola hidup tidak sehat.

Stres dalam ilmu psikologi adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres juga adalah hal yang alami dan penting dari kehidupan, tetapi jika tingkat tersebut sudah ada pada tingkat stress berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Tokoh pengkaji barat terkenal yang menciptakan Teori dan Model Stres yang dinamakan Teori Sindrom Adaptasi Am (General Adaptation Syndrome Theory), ia adalah Hans Selye yang mana menegaskan bahwa stress ialah satu perubahan yang berlaku kepada diri seseorang sama ada ke atas fizikal atau mental yang disebabkan oleh sesuatu tekanan atau paksaan (NOOR IZZATI MOHD ZAWAWI, et al., 2019, p. 86).

Klasifikasi stress dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu stress ringan, stress sedang dan berat. Pada tingkat stress ringan umumnya sering terjadi di dalam kehidupan sehari-hari dan stress

ini tidak akan menimbulkan penyakit yang berbahaya kecuali jika sering dihadapi terus-menerus. Pada tingkat stres sedang umumnya terjadi selama beberapa jam atau beberapa hari, Respon yang ditimbulkan pada stress sedang ini diantaranya yaitu gangguan pada pencernaan, seperti maag, buang air besar yang tidak teratur, adanya perubahan pada siklus menstruasi serta daya ingat dan konsentrasi yang menurun, dan pada tingkat stress berat umumnya terjadi selama beberapa minggu bahkan beberapa tahun. Respon yang ditimbulkan oleh stress berat ini diantaranya seperti gangguan pada pencernaan berat, sesak nafas, timbulnya rasa panik yang berlebih, tremor dan timbulnya perasaan cemas dan takut. Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa setiap orang didalam kehidupannya pernah merasakan suatu kejadian atau kondisi yang dapat menimbulkan stress, serta masing-masing tingkatan stress memiliki dampak dan gejala yang berbeda (Noni Hilda Bawuna, 2017).

Pengertian pola hidup merupakan suatu gaya hidup yang memperhatikan beberapa faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang sehari-hari. Pengertian pola hidup sehat menurut Hanlon adalah suatu keadaan seseorang secara menyeluruh tetapi memiliki kemampuan melakukan fisiologis maupun psikologis penuh. Pengertian pola hidup sehat menurut Rusli Ruthan adalah setiap tindakan yang dapat mempengaruhi peluang secara langsung maupun jangka panjang seluruh konsekuensi fisik yang menjadi lebih baik (Zaenuddin. HM, 2014).

Dengan begitu pola hidup adalah cara bagaimana seseorang melakukan sesuatu setiap hari untuk mengarahkan hidupnya dengan memperhatikan segalanya yang ada disekitarnya untuk kondisi lingkungannya. Jika seseorang mengalami pola hidup tidak sehat maka bisa disebabkan oleh makanan, minuman dan pola makan sehari-hari yang tidak teratur dan waktu tidur yang tidak cukup.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola hidup sehat, atau yang sering disebut sebagai healthy lifestyle, adalah cara menjalani kehidupan yang dapat meminimalisir risiko terkena penyakit serius atau kematian dini. Pola hidup sehat tidak hanya tentang makan makanan bergizi dan olahraga, melainkan meliputi seluruh aspek kehidupan yang berkaitan dengan kondisi fisik, mental, dan juga sosial.

Sedangkan menurut artikel yang dipublikasikan oleh Harvard Medical School, pola hidup sehat terdiri dari kebiasaan sehat atau healthy habits yang meliputi healthy diet, healthy physical activity level, healthy body weight, no smoking, dan moderate alcohol intake.

Menurut WHO dalam Healthy Living, ada 3 manfaat utama pola hidup sehat, yaitu:

Mencegah penyakit kronis dan kematian dini. Tak hanya itu, salah satu langkah utama untuk memulai pola hidup sehat ini kita harus bisa mengelola stress yang sering dialami dan juga istirahat yang cukup.

dr. Rizal Fadli dalam artikel halodoc menyebutkan bahwa gaya hidup atau pola hidup

tidak sehat didefinisikan sebagai kebiasaan individu melakukan kegiatan yang merugikan kesehatan. Misalnya seperti melewatkan sarapan, makan terlalu banyak atau cepat, minum terlalu sedikit, tidak berolahraga, merokok, hingga terlalu lama menonton televisi. Menurut World Health Organization (WHO), 60 persen faktor yang berhubungan dengan kesehatan individu dan kualitas hidup berhubungan dengan gaya hidup. Jutaan orang di dunia yang menerapkan gaya hidup tidak sehat diketahui berisiko atau sudah merasakan dampak negatifnya bagi kesehatan. Pola hidup tidak sehat rentan membuat seseorang lebih berisiko untuk mengalami gangguan kesehatan atau penyakit tertentu. Misalnya seperti penyakit metabolisme, masalah sendi dan tulang, penyakit kardiovaskular, hipertensi, kelebihan berat badan, kekerasan dan sebagainya. Inilah alasan mengapa hubungan gaya hidup dan kesehatan harus sangat diperhatikan, jelas dr. Rizal Fadli dalam artikelnya.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian yang dilakukan, peneliti menggunakan jenis penelitian korelasional kuantitatif, yang mana pada penelitian korelasi ini ialah metode statistika yang digunakan dalam menentukan suatu besaran yang menyatakan bagaimana kuat hubungan suatu variabel dengan variabel lain dengan tidak mempersoalkan apakah suatu variabel tertentu tergantung kepada variabel lain (Sekaran, 2010).

Dalam menentukan sampel tentunya ada populasi yang dijangkau. Populasi sendiri adalah suatu objek atau subjek yang menjadi target untuk ditarik kesimpulan oleh peneliti (Sugiyono, 2016). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa FAI UIKA kelas Pagi yang berjumlah semester 4 yang berjumlah 100 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling. Nonprobability sampling adalah sebuah teknik sampling di mana peneliti tidak memberikan kesempatan/peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dijadikan sampel penelitian. 2 Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling. Purposive sampling adalah pengambilan sampel dari populasi yang sudah ditentukan berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2016). Adapun kriteria yang digunakan untuk menentukan sampel :

- a. Jumlah mahasiswa FAI kelas pagi semester 4.
- b. Seringnya mengalami stress dan menjalani pola hidup tidak sehat.

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus *slovin*. Rumus *slovin* adalah sebuah rumus yang digunakan pada suatu penelitian yang memiliki jumlah sampel yang besar untuk mendapatkan sampel yang sedikit tapi bisa mewakili populasi penelitian (Samuel Bintang Nugroho, 2021).

Dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e : batas toleransi kesalahan 10 % (0,1)

Maka perolehan jumlah sampel pada penelitian ini, ialah:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{100}{1 + 100(0,1)^2}$$

$$n = \frac{100}{1 + 100(0,01)^2}$$

$$n = \frac{100}{1 + 1}$$

$$n = 50$$

Pada penelitian ini jumlah sampel yang akan digunakan adalah sebanyak 50 orang.

Dalam teknik pengolahan data dan pengembangan instrument yang digunakan dalam penelitian ini tentunya menggunakan teknik yang tidak kalah populer dari teknik Korelasi Rank Spearman, yakni menggunakan teknik Korelasi Pearson Product Moment. Korelasi Pearson ini merupakan korelasi yang sederhana yang mana hanya melibatkan 2 variabel yakni variable terikat (dependent) dan variable bebas (independent). Korelasi Pearson menghasilkan koefisien korelasi yang berfungsi untuk mengukur kekuatan hubungan linier antara dua variabel. Jika hubungan dua variabel tidak linier, maka

koefisien korelasi Pearson tersebut tidak mencerminkan kekuatan hubungan dua variabel yang sedang diteliti, meski kedua variabel mempunyai hubungan kuat (Widayanti Ratna Safitri, 2016). Koefisien korelasi ini disebut koefisien korelasi Pearson karena diperkenalkan pertama kali oleh Karl Pearson tahun 1990 (Firdaus, 2009). Koefisien korelasi dimana ukuran ini digunakan untuk menentukan rasio antar variabel (Siregar, 2013). Tanda koefisien korelasi berkisar dari -1 hingga 0 hingga 1 yaitu jika  $r = -1$  korelasi negatif sempurna, berarti tingkat signifikansi dari efek variabel X variabel Y sangat lemah dan untuk  $r = 1$  korelasi positif sempurna, berarti tingkat signifikansi dari efek variabel X variabel Y kuat (Sudjana, 2005). Dan dua variabel dikatakan tidak ada hubungan, jika koefisien korelasi yang ditemukan menghasilkan angka 0.

$r$

$$= \frac{50(1.780) - (280)(320)}{\sqrt{[50(1.580) - (280)^2][50(2.060) - (320)^2]}}$$

$r$

$$= \frac{(89.000) - (89.600)}{\sqrt{[79.000 - 78.400][103.000 - 102.400]}}$$

$$r = \frac{-600}{\sqrt{[600][600]}}$$

$$r = \frac{-600}{\sqrt{360.000}}$$

$$r = -1$$

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan korelasional. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah Mahasiswa/I Fakultas Agama Islam Universitas Ibn Khaldun Bogor Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kuesioner melalui *survey Google Form* yang disebar dengan tujuan untuk mempermudah penelitian dan mempersingkat waktu.

### HASIL PENELITIAN

Setelah mengetahui proses pengolahan data diatas maka mari kita lihat hasil dari dari penelitian mengenai “Hubungan Tinbngkat Stress Mahasiswa dengan Pola Hidup Tidak Sehat” dengan melihat rumusan hipotesis yang ada.

Hipotesis dalam penelitian jenis korelasi kuantitatif ini adalah hipotesis asosiatif, dimana mencari tahu hubungan antara kedua variable atau lebih. Dengan menggunakan rumusan sebagai berikut:

H0: Tidak ada hubungan antara tingkat stress mahasiswa dengan pola hidup tidak sehat.

H1: Ada hubungan antara tingkat stress mahasiswa dengan poal hidup tidak sehat.

Dalam penentuan hasil penelitian ini, hipotesis yang digunakan adalah hipotesis searah dimana dalam hasilnya ini menunjukkan arah hubungan atau perbedaan dari dua variabel yang diteliti; arah mencerminkan hubungan positif atau sebaliknya (*negative*).

No	Menjawab Ya	Menjawab Tidak	XY	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>
	(x)	(y)			
1	6	6	36	36	36
2	6	6	36	36	36
3	6	6	36	36	36
4	6	6	36	36	36
5	6	6	36	36	36
6	6	6	36	36	36
7	6	6	36	36	36
8	6	6	36	36	36
9	6	6	36	36	36
10	6	6	36	36	36
11	5	7	35	25	49
12	5	7	35	25	49
13	5	7	35	25	49
14	5	7	35	25	49
15	5	7	35	25	49
16	5	7	35	25	49
17	5	7	35	25	49
18	5	7	35	25	49
19	5	7	35	25	49
20	5	7	35	25	49
21	6	6	36	36	36
22	6	6	36	36	36
23	6	6	36	36	36
24	6	6	36	36	36
25	6	6	36	36	36
26	5	7	35	25	49
27	5	7	35	25	49
28	5	7	35	25	49
29	5	7	35	25	49
30	5	7	35	25	49
31	6	6	36	36	36
32	6	6	36	36	36
33	6	6	36	36	36

34	6	6	36	36	36
35	6	6	36	36	36
36	5	7	35	25	49
37	5	7	35	25	49
38	5	7	35	25	49
39	5	7	35	25	49
40	5	7	35	25	49
41	6	6	36	36	36
42	6	6	36	36	36
43	6	6	36	36	36
44	6	6	36	36	36
45	6	6	36	36	36
46	6	6	36	36	36
47	6	6	36	36	36
48	6	6	36	36	36
49	6	6	36	36	36
50	6	6	36	36	36
Total	280	320	1.780	1.580	2.060

Setelah melihat hasil dari pengolahan data yang mana menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r) menunjukkan hasil -1, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier negative sempurna antara variable X dengan variable Y yang mana sesuai dengan instrument penelitian yang digunakan guna menemukan hasil dari penelitian yang ingin diketahui kebenarannya.

Dalam penelitian ini yang mana mencari kebenaran terkait “Tingkat Stress Mahasiswa” yang dioperasionalkan sebagai tolak ukur kepada mahasiswa seberapa tidak sehat nya pola hidup yang dijalankan.

Maka setelah diteliti oleh peneliti lewat instrumen yang disebarkan, banyak dari mahasiswa yang

mengalami stress tetapi pola hidupnya baik-baik saja atau bisa dikatakan sehat/normal. .

Hipotesis awal:

H0: Tidak ada hubungan antara tingkat stress mahasiswa dengan pola hidup tidak sehat.

H1: Ada hubungan antara tingkat stress mahasiswa dengan pola hidup tidak sehat.

Dalam koefisien korelasi yang diperoleh atau yang biasa dilambangkan dengan ‘r’ ini ialah  $r = -1$ , maka hasil penelitian yang mana ingin mencari kebenaran hubungan ini ialah sebagai berikut:

$H_0 = 0$

$H_1 = -1$

Dengan ini mengatakan bahwa adanya hubungan sempurna namun negatif yang kuat antara tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa dengan pola hidup tidak sehat. Yakni dimana tidak semua mahasiswa menerapkan pola hidup tidak sehat walaupun sedang mengalami stress dan begitupun dengan sebaliknya.

## PEMBAHASAN

### 1. Seberapa sering Mahasiswa/i FAI UIKA Bogor mengalami stress.

Tingkat stress yang dirasakan oleh mahasiswa pada setiap individu pastinya berbeda-beda. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress yang dialami, contohnya seperti mengenai keuangan, akademik, sulit beradaptasi dengan

lingkungan yang baru atau sulit menyelesaikan suatu permasalahan.

Sebuah hasil studi yang dilakukan oleh American Collage Health Association yang dilakukan pada tahun 2019 melibatkan lebih dari 66.000 mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sebanyak 55% mahasiswa disana melaporkan bahwa mereka mengalami stress yang mengganggu pada 12 bulan terakhir

Berdasarkan hasil penelitian melalui *survey google form*, dapat ditarik kesimpulan bahwa Mahasiswa/i FAI UIKA Bogor memiliki tingkat stress yang berbeda-beda pada setiap individu dan lebih sering berada pada kondisi tingkat stress yang dialami.

Dikarenakan kebanyakan mahasiswa saat stress melanda, mereka lebih banyak melakukan hal yang tidak penting, seperti tidur sampai tidak tahu waktu, begadang, serta menyakiti diri sendiri dan jarang melakukan kegiatan yang produktif. atau melakukan aktivitas yang positif, Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa Mahasiswa/i FAI UIKA Bogor ini sering merasakan stress dikarenakan kurangnya melakukan kegiatan yang positif atau produktif.

## **2. Cara Mahasiswa/i menangani keadaan ketika sedang mengalami stres**

Secara umum, menangani stres merupakan suatu cara atau proses yang melibatkan strategi yang bertujuan untuk mengurangi ataupun mengatasi dampak

negative dari stress yang dapat mengakibatkan berkurangnya kesehatan fisik serta mental seseorang. Ada beberapa cara ataupun langkah yang dapat diambil untuk menangani stress, yaitu seperti menjaga pola hidup, dapat mengelola pikiran dengan baik, dan dapat mengatur waktu antara jam untuk beraktivitas dengan jam untuk istirahat.

Mahasiswa pasti memiliki berbagai macam cara untuk menangani kondisinya pada saat mereka dilanda stress. Dari hasil penelitian yang telah diamati, Mahasiswa/i FAI UIKA Bogor memiliki cara yang berbeda dalam menangani ketika sedang dilanda stress. Jika dilihat dari hasil penelitian, Rata-rata mahasiswa menangani stress dengan melakukan kegiatan positif seperti berolahraga, rajin dalam menjaga kebersihan & memelihara lingkungan, serta menerapkan pola makan yang sehat.

## **3. Hubungan antara tingkat stres dengan pola hidup tidak sehat.**

Hasil analisa data yang didapatkan mengenai hubungan tingkat stress mahasiswa dengan pola hidup tidak sehat bahwa tidak semua stress yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi karna pola hidup yang tidak sehat.saja, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh hal yang lain, seperti banyak pikiran, makan makanan yang tidak bergizi, masalah kesehatan atau pola tidur yang tidak teratur. Ada banyak faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres seseorang. Selain itu, stress juga



dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal biasanya seperti kurangnya percaya diri, keterampilan, kurangnya kebutuhan gizi yang cukup, ataupun hubungan interpersonal yang kurang baik. Sedangkan dari faktor eksternal antara lain, beban kerja yang padat, perubahan hidup yang cukup signifikan, lingkungan yang ditempati tidak nyaman, ataupun masalah keuangan/ekonomi. Dapat disimpulkan dari bahwa stres yang dialami seseorang tidak hanya dikarenakan pola hidup yang tidak sehat saja, namun dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang dapat memicu tingkat stres seseorang.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di amati mengenai hubungan tingkat stres dengan pola hidup tidak sehat. Dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan sempurna, namun negatif yang kuat antara tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa dengan pola hidup tidak sehat. Yaitu dimana tidak semua mahasiswa menerapkan pola hidup tidak sehat walaupun sedang mengalami stress dan begitupun dengan sebaliknya.

## DAFTAR PUSTAKA

Bawuna Noni Hilda, Julia Rottie, Franly Onibala (2017). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas SAM Ratulangi. *e-Journal Keperawatan Vol. 5*

No.2.

Firdaus, Zamal. (2009). Korelasi antara Pelatihan Teknis Perpajakan, Pengalaman dan Motivasi Pemeriksa Pajak dengan Kinerja Pemeriksa Pajak pada Kantor Pelayanan Pajak di Jakarta Barat. *Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.

Widayanti Ratna Safitri,. 2016. Analisis Korelasi Pearson Dalam Menentukan Hubungan Antara Kejadian Demam Berdarah Dengue Dengan Kepadatan Penduduk Di Kota Surabaya Pada Tahun 2012 – 2014. *Prodi Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya*

Zawawi M Noor Izzati, Fariza MD. Sham, A'dawiyah Ismail (2019). Stress Menurut Sarjana Barat dan Islam. *International aJournal of Islamic Thought Vol. 16*. <https://doi.org/10.24035/ijit.16.2019.008>

Siregar, Syofian. (2013). Statistik Parametrik untuk Penelitian Kualitatif. *Jakarta: Bumi Aksara*.

Zaenuddin HM, (2014). *Rahasia Hidup Sehat*. Jakarta.

Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Tarsito, Bandung.